

MANIFESTO EIGENWAARDE

Een feministische actie !

De Wereld Gezondheidsorganisatie benadrukt het belang van een sterke eigenwaarde tegen mentale
wantoestanden en tegenslagen in het leven



Huis van de Vrouw Schaarbeek & AWSA-Be



5

STAPPEN

EEN BETER LEVEN IN 5 STAPPEN

1. EIGENWAARDE

2. IMAGO

3. ZELFVERTROUWEN

4. ZICHZELF AANVAARDEN

5. VAN ZICHZELF HOUDEN

1. Eigenwaarde



“Je hebt al jaren kritiek
op jezelf, maar dat
brengt je geen stap
verder. Leer jezelf te
aanvaarden en je zal
verandering merken.”

Louise L. Hay

(1926 – 2017) AMERIKAANSE SCHRIJFSTER,
SCHREEF OVER PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Eigenwaarde heeft niets te maken met egoïsme of narcisme of pretentie.

Eigenwaarde is essentieel om je goed in je vel te voelen en anderen te waarderen.

Eigenwaarde bouw je van kinds af aan op om als volwassene relaties niet te moeten ervaren als fysieke of verbale aanvallen.

Zelfkennis is essentieel om te beseffen dat wonden kunnen geheeld worden, mankementen kunnen geremedieerd worden, en vertrouwen opnieuw kan herwonnen worden.

Welwillend zijn tegenover zichzelf, niet in slechte termen over zichzelf praten, zowel in privé als in de openbare ruimte.

“Zelfvertrouwen is zoals een bloem die je elke dag moet verzorgen, met een positieve en vergevingsgezinde kijk op jezelf.”

Anonieme persoon

“Op een dag heb ik besloten
dat ik mooi was, en heb vanaf
dan
ook geleefd als een mooie
vrouw.”

Gabourey Sidibe

AMERIKAANSE ACTRICE EN SCHRIJFSTER

AUTEUR VAN HET BOEK “DIT IS MIJN GEZICHT” OM DE EIGENWAARDE TE BOOSTEN

2. IMAGO



“Stop met kritisch te zijn over
jezelf.
Kijk in de spiegel en vind iets
positief over jezelf.
Het is hoog tijd
om van jezelf te leren houden.”

Tyra Banks

AMERIKAANS SUPERMODEL, PRESENTATRICE EN REGISSEUSE
AUTEUR VAN HET BOEK “TYRA’S BEAUTY, INSIDE AND OUT”, DAT EEN INSPIRATIE IS
VOOR VROUWELIJKE
SCHOONHEID EN EIGENWAARDE.

Het imago is een mentaal beeld dat gevormd wordt door zowel het eigenbeeld als dat van de anderen.

Pas deze eenvoudige oefening dagelijks toe om dit beeld te verbeteren:

Kijk naar jezelf in de spiegel, en zeg "ik ben (elke dag een andere kwaliteit) en ik hou van je".

ELKE DAG!!!.

“Vanaf het moment dat je het pad
van de mentale genezing betreedt,
ervaar je jezelf op een meer
realistische manier.
Je aanvaardt jezelf zoals je bent,
met je sterktes
en je gebreken...
Je ontdekt dat elke deeltje van
jezelf waardevol is ...”

Ellen Bass

AMERIKAANSE DICHTERES EN ESSAYIST.
ZIJ VERZAMELT GETUIGENISSEN VAN VROUWEN SLACHTOFFER VAN GEWELD.

3.ZELFVERTROUWEN



“Wanneer we afgeschrikt en
verontrust worden door wat er
rondom ons gebeurt, verliezen
we ons echt potentieel uit het
oog.”

Alicia Keys

AMERIKAANSE R&B-EN SOUL ZANGERES EN
LIEDJESSCHRIJFSTER

START DE BEWEGING #NOMAKEUP# OP, WAARIN ZE BENADRUKT TOT WAT VROUWEN
IN STAAT ZIJN OM
MAGER, SEXY, EN PERFECT TE ZIJN.

Zelfvertrouwen vindt haar oorsprong in een juiste eigenwaarde en een positief zelfbeeld

- Verlaat je comfortzone en leef meer mindful
- Durf dingen doen
- Vergeet niet dat het kan misgaan, en dat er enkel lessen of successen zijn

“Zelfvertrouwen is niet hetzelfde
als het ego...

Het ego denkt alle antwoorden te
hebben.

Zelfvertrouwen is weten dat je
niet alle
antwoorden hebt, maar dat je
zeker bent dat je ze zal vinden.”

Maggie Stiefvater

Amerikaanse Illustrator, schrijfster
en portretfotografe

Zij schrijft voor pubers, overtuigd dat het feminisme via
hun generatie zal optreden

4. ZICHZELF AANVAARDEN



Alleen kunnen zijn is essentieel
om te leren liefhebben.
Wanneer we alleen kunnen
leven, dan
kunnen we samen met
anderen zijn zonder hen te
moeten gebruiken als manier
om te ontsnappen.”

Bell Hooks

AMERIKAANS AFRO-FEMINIST EN SOCIAAL ACTIVIST, SCHRIJFSTER
ZIJ BESTUDEERT HET EFFECT VAN SEKSISME EN RACISME OP ZWARTE VROUWEN MET
DE ONDERWAARDERING
VAN DE ZWARTE VROUWELIJKHEID ALS GEVOLG.

Het onvoorwaardelijk aanvaarden van zichzelf impliceert een proces van verandering.

- Een realistische en welwillende kijk op zichzelf hebben
- Zich met niemand vergelijken
- Geen schrik hebben om alleen te zijn
- Het aanvaarden van een eigen traject, lichaam en gezicht
- Stoppen met fotofilters te gebruiken!

“Aanvaarding is weten dat,
onafhankelijk

van wat er gebeurd is, er iets
groots in jou leeft.

Innerlijke harmonie wordt bereikt
en je bent op de goede weg.”

Iyanla Vanzant

JURIST EN CONFRONTERENDE TALKSHOW-PRESENTATRICE.
ZIJ HEEFT HUISELIJK GEWELD OVERLEEFD, EN IS NA HAAR SCHEIDING RECHTEN
BEGINNEN STUDEREN.. ZIJ PLEIT MET PASSIE VOOR HET VINDEN VAN DE
MOED OM WEER OP TE STAAN.

5. VAN ZICHZEL HOUDEN



“Door van mezelf te houden
respecteer ik mijn
aanwezigheid op deze wereld !
Ik wens mezelf
het beste toe en ik beleef mooie
dingen.
Wat Te Bewijzen Was”

Nora Noor

FRANS-MAROKKAANSE FEMINISTISCHE ACTIVIST, FOTOGRAFE EN PORTRETTISTE,
ZIJ BEGELEIDT VERSCHILLENDE WORKSHOPS OVER DE EIGENWAARDE, OVERTUIGD
DAT DIT DE BESTE VORM VAN ZELFVERDEDIGING IS VOOR VROUWEN

Zichzelf beminnen brengt welzijn, respect,
innerlijke rust, vertrouwen en levenslust met zich
mee.

Men voelt zich binnenin sterker en beter bestand
bij tegenslag. Men leeft elke dag in harmonie.

Begrijpen dat deze eigenliefde enkel afhangt
van ...zichzelf

Dadelijk beginnen aan dit mooi liefdesverhaal

“Op mijn 18de keek ik naar
mezelf in de
spiegel en zei: Ga je van jezelf
houden of ga je jezelf haten?
Ik heb besloten van mezelf te
houden.
Deze keuze heeft mijn ganse
levensloop veranderd.”

Queen Latifah

AMERIKAANSE RAPPER, ZANGERES EN ACTRICE

Het Huis van de Vrouw

Sinds 2010 zet het Huis van de Vrouw zich in voor de emancipatie van vrouwen en hun deelname als burgers aan het leven in hun wijk en in de gemeente, maar ook in ruimere zin in de maatschappij. Kom eens langs om de vele activiteiten te ontdekken die er in de loop van het jaar worden aangeboden!

huisvandevrouw@schaarbeek.irisnet.be

Nora Noor

Portret fotografe en feministische activist
Nora heeft verschillende workshops over zelfvertrouwen begeleid. Zij heeft dit manifest verwezenlijkt dankzij onderzoek en getuigenissen die tijdens de workshops naar boven kwamen.

nora.photographe@gmail.com

AWSA-Be

arab women's solidarity association Belgium
Deze vereniging bestaat sinds 2006 en is een vereniging van vrouwen en mannen van Arabische,

Belgische of andere origine.

AWSA-Be is een seculiere en gemengde vereniging die zich inzet voor het bevorderen van de rechten

van vrouwen afkomstig uit de Arabische wereld, zowel in het land van oorsprong als in het gastland.

De vereniging is onafhankelijk in politiek, nationaal en religieus opzicht.

awsabe@gmail.com

V.U. Gemeente Schaarbeek
Collignonplein
1030 Schaarbeek

